أبعاد جودة الحياة الأكثرشيوعا وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى عينة من الشباب الجامعي

يمينة بوبعاية (جامعة المسيلة)

ملخص :هدفت الدراسة الحلية إلى التعرف على أبعاد جودة الحياة الأكثر شيوعا لدى عينة من الشباب الجامعي ، كما سعت إلى معرفة أبعاد التفكير الإيجابي الأكثر شيوعا بينهم ، بالإضافة إلى التحقق من إن كانت هناك علاقة بين أبعاد جودة الحياة و التفكير الإيجابي لدى أفراد العينة ، تم تطبيق الدراسة على عينة قصدية قوامها 100 من الشباب الجامعي بجامعة المسيلة ، للتحقق من صدق الفرضيات استعانت الباحثة بمقياسين ، مقياس جودة الحياة (لمنسي وكاضم)2006 و مقياس التفكير الايجابي(لعبد الستار 2010) ، و أعادت التأكد من صدقهما و ثباتهما وفقا للبيئة المحلية ،كما استخدمت هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي ،و قد أسفرت الدراسة عن النتائج التالية :

1- أكثر أبعاد جودة الحياة شيوعا هي حسب الترتيب (جودة الحياة الأسرية و الاجتماعية –جودة التعليم والدراسة ، جودة العواطف، جودة الصحة العامة –جودة الشغل والوقت).
2- أكثر أبعاد التفكير الإيجابي شيوعا هي حسب الترتيب (التقبل الغير مشروط للذات- الشعور العام بالرضا- التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين- حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي- السماحة و الأريحية- الذكاء الوجداني- الضبط الانفعالي و التفتح المعرفي- تقبل المسؤولية الشخصية).
3- وجود علاقة دالة إحصائيا بينجودة الحياة و التفكير الايجابي لدى عينة الدراسة.

الكلمات المفتاحية : جودة الحياة ، التفكير الايجابي .

مقدمة

تطورت الاهتمام في الدراسات النفسية في الآونة الأخيرة ب المتغيرات الإيجابية بعد أن كان منصبا بصفة كبيرة على المتغيرات السلبية في الشخصية ، و خاصة ضمن الاتجاه الذي يعرف بعلم النفس الإيجابي، حيث يعتبر الكثير من الباحثين أن هذا العصر هو هذا الاتجاه.

ويعد مفهوم من المفاهيم الأساسية في علم النفس الإيجابي و هو من المفاهيم الايجابية التي لاقت اهتمام كبيرا ، وتعتبر حسن صحة الحياة الجسدية و النفسية للإنسان و نظافة البيئة المحيطة به وثراها و الرضا عن الخدمات التي تقدم له ،مثل التعليم و الخدمات الصحية و الاتصالات والمواصلات و غيرها و الممارسة الديموقراطية و العدالة الاجتماعية و شيوع روح المحبة و التفاؤل بين الناس ، فضلا على الإيجابية و ارتفاع الروح المعنوية، و الانتماء و الولاء للوطن (منسي وكاضم، 2006، 63). وتعتبر جودة الحياة أيضا بأنها حسن توظيف إمكانيات الإنسان العقلية و الإبداعية و إثراء وجدانه ليتسامى بعواطفه و مشاعرة وقيمته الإنسانية و تكون المحصلة جودة حياة الفرد ومن ثم المجتمع و يتم ذلك من خلال الأسرة و المدرسة و الجامعة و بيئة العمل من خلال التركيز على ثلاث محاور أساسية هي التعليم والتثقيف و التدريب (مريم ، 2014،06).

والمتأمل في حياة الأفراد وسلوكاتهم يجد أنهم يختلفون من حيث قناعتهم بحياتهم و رضاهم عن أنفسهم ، وفقا لقدرتهم على التوفيق بين مختلف أهدافهم و اهتماماتهم و ميولهم ز من حيث إقامة علاقة طيبة مع الأخر و مطالب البيئة ، فنجد منهم أفراد يغلب على حياتهم الرضا و آخرين يغلب عليهم الضيق و التعاسة(أحمد ، 2003،14).

كما أن تحسين الجودة للإنسان يعد هدفا من أهداف التنمية الاجتماعية و الاقتصادية لأي مجتمع ، وذلك في كافة المجالات (عبد الله، 2010،11).

ولما كانت قناعة الفرد و رضاه بحياته تعتمد على تفكيريه و إدراكه لجودة الحياة ، لذا يعد التفكير عاملا من العوامل الأساسية في حياة الإنسان فهو الذي يساعده على توجيه



حياته و تقدمها ، وكلما كان إيجابيا ، فإنه حتما يؤدي إلى حلول فعالة وناجحة للمشكلات و العكس صحيح .

يعتبر التفكير الايجابي فرصة لإيجاد علم لمكامن القوة البشرية ، كونه يعمل كمصدات ضد المرض النفسي ، وفهم وتعلم كيف يمكن تحسين و تعزيز وتنمية الفضائل لدى الأطفال و الشباب ، و هو مهارة لدى كل الأفراد و يسمى بتعلم التفاؤل أو السعادة و الرضا عن الحياة (ولاء حسين، 2012،01) الذى وجب تعلمآلياته في المدارس والجامعات .من هنا يتجلى موضوع هذه الدراسة و أهدافها بتقديم إطار نظري وتطبيقي حول العلاقة بين أبعاد جودة الحياة المختلفة و التفكير الإيجابي في أوساط الشباب عامة و بالتحديد الشباب الجامعي و معرفة أساليب و أنماط التفكير لديهم ، لأن هذه الفئة .

- **تحديد مشكلة الدراسة :**

تم تحديد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية :

1- **ما هي أبعاد جودة الحياة الأكثر شيوعا لدى عينة من شباب جامعة المسيلة؟**
2- **ما هي أبعاد التفكير الإيجابي الأكثر شيوعا لدى عينة من شباب جامعة مسيلة؟**
3- **هل توجد علاقة دالة إحصائيا بين درجات جودة الحياة و التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة ؟**

- **أهمية الدراسة :**

تستمد هذه الدراسة أهميتها في كونها محاولة جادة للتأكيد على ضرورة الاهتمام العلمي و العملي بمتغيري جودة الحياة والتفكير الإيجابي و ذلك أنهما من المتغيرات الأكثر جدة في السنوات الأخيرة على مستوى التناول العلمي الدقيق دومن جهة أخرى تحسين جودة الحياة يعتبر من أهم أهداف التنمية الاجتماعية والاقتصادية للارتقاء بالفرد و من ثمة المجتمع إلى المصاف العليا. كما يمكن أن تكون الدراسة الحالية فائدة في المجال الأكاديمي الجامعي ،وتوفير قدر من المعلومات حول المتغيرين مما قد يزيد القدرة على ترسيخ و تعزيز هذه المفاهيم للطالب الجامعي .ويمكن أن تكون هذه الدراسة بوابة لبحوث أكثر عمقا وتوسعا في هذا المجال.





- **أهداف الدراسة** :تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق مجموعة من الأهداف :

1- التعرف على أبعاد جودة الحياة الأكثر شيوعا بين أفراد عينة الدراسة.
2- التعرف على أبعاد التفكير الإيجابي الأكثر شيوعا بين أفراد عينة الدراسة .
3- تقصي وجود علاقة دالة إحصائية بين درجات جودة الحياة و التفكير الإيجابي لدى أفراد العينة .

تحديد المفاهيم الأساسية للدراسة :

1- جودة الحياة :

1-1- تعريف جودة الحياة وفقا لمنظمة الصحة العالمية (1993):

عرفت جودة الحياة بأنها :"إدراك الأشخاص إلى إمكانياتهم في الواقع و تشمل العديد من المكونات منها الثقافة و القيم و النظام التي من خلاله و له علاقة بأهدافهم و تطلعاتهم و اهتماماتهم في ضوء تقييمهم لجوانب حياتهم و التي تشمل الرضا عن الحياة ، أنشطة الحياة اليومية "**(WHO ,1998)**.

1-2- **التعريف الإجرائي لجودة الحياة :**

هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس جودة الحياة ، والتي تتمثل بشعور الطالب بالرضا و السعادة و قدرته على إشباع حاجاته من خلال ما يتوفر لديهم من إمكانيات و ما يتم تقديمه إليه من خدمات صحية و اجتماعية و تعليمية و نفسية**(منسي وكاضم، 2006، 63)**.

2- التفكير الايجابي :

2-1- التعريف الاصطلاحي:

هو الانتفاع بقابلية العقل اللاوعي للإقناع بشكل إيجابي ، فإذا أدرنا أن نغير سلوكنا و أداءنا يجب أن يكون ذلك من خلال عقلنا الباطن و هذا يعني أنا يجب أن نختار أفكارا إيجابية جديدة و نغديه بها مرارا وتكرارا ، لأن الأفكار المتكررة ترسخ بالعقل اللاوعي**(بيفر، 2004، 12)**.

و يعرف أيضا بأنه :"قدرة الفرد على الفرد الارادية على تقويم أفكاره و معتقداته و التحكم فيها وتوجيهها تجاه تحقيق ما توقعه من النتائج الناجحة و تدعيم حل المشكلات ، ومن

خلال تكوين أنظمة و أنساق عقلية منطقية ذات طبيعة تفاؤلي تسعى إلى لوصول لحل مشكلة(**عفراء ، 2013، 129**) .

2-2- التعريف الإجرائي للتفكير الايجابي:

يعرف إجرائيا على أنه قدرة طلاب الجامعة على تقويم أفكاره و معتقداته ، بما يساعده على حل المشكلات بطريقة صحيحة و تقاس إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التفكير الايجابي.

الدراسات السابقة :

واعتمدنا لإنجاز هذا الدراسة على العديد من الدراسات السابقة التي لها ارتباط بمتغيرات الدراسة بشكل أو بآخر، ويمكن تقسيمها كما يلي :

1-دراسات تناولت جودة الحياة:

1-1- دراسة مريم الشيخ(2014):

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين جودة الحياة و مصادر إستبيان طبيعة العمل عند الأستاذ الجامعي ، و التعرف على مستويات جودة الحياة المدركة عند الأستاذ الجامعي ، أجريت الدراسة بجامعة تلمسان ، كما هدفت إلى الكشف عن الفروق في مصادر طبيعة العمل وجودة الحياة بين أفراد العينة تعزى لمتغير(الجنس ، الحالة الاجتماعية ،سنوات الأقدمية ، اختلاف الكلية المنتسب لها الاستاذ الجامعي)

تكونت عينة الدراسة من 100 أستاذ جامعي و لقد استخدمت الباحثة أداتين ، استبيان مصادر طبيعة العمل من اعدادها و مقياس جودة الحياة المترجم من طرف أحمد حسين، كما اعتمدت على المنهج الوصفي الارتباطي ، من بين النتائج التي توصلت إليها الباحثة:

- أنه توجد علاقة إرتباطية بين مصادر طبيعة العمل وجودة الحياة الخاصة بالأستاذ الجامعي .

1-2- دراسةعبد الخالق (2010):

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد متوسطات نوعية الحياة اعتمادا على التقدير الذاتي و بحث الفروق بين الجنسين في نوعية الحياة لدى عينة تكونت من 1788 طالب من جامعة الكويت ، أجابوا على الصيغة العربية من مقياس

نوعية الحياة المختصر من منظمة الصحة العالمية ، توصلت الدراسة إلى أن معاملات ثبات المقياس كانت مقبولة و مرتفعة و ظهرت فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في المجالات الجسمية والنفسية و البيئية فضلا على الدرجة الكلية للمقياس لصالح الذكور دون الإناث في كل المقارنات .

دراسة سليمان (2010):هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى جودة الحياة لدى طلاب جامعة تبوك في متغيري التخصص و التقدير الدراسي ، كما هدفت إلى تقصي العلاقة بين أبعاد جودة الحياة و كل من الدخل الأسري، كما سعت الدراسة إلى تطوير قياس جودة الحياة، طبقت الدراسة على 649 طالب من جامعة تبوك بالمملة العربية السعودية ، حيث توصلت إلى أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعا في بعدين باستثناء بعد جودة إدارة الوقت و كان التأثير لصالح التخصصات العلمية ، أما بالنسبة لبعد جودة الصحة العامة كان لصالح التخصصات الأدبية ، كما وصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين دخل الأسرة وبعدين لجودة الحياة هما ، بعد جودة التعليم و جودة الحياة الأسرية .

1-3- دراسة أحمد و حسين (2009):

هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي لجودة الحياة النفسية للطالبات جامعة الطائف بالمملكة العربية السعودية و لقد تم احتيار عينة الدراسة بطريقة قصدية، طبق عليهم مقياس جودت الحياة و برنامج تدريبي من إعداد سمية على عبد الوارث، وكان عددهن 22 طالبة ، استخدم الباحثان المنهج الشبه تجريبي و توصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين عوامل جودة الحياة النفسية لدى الطالبات ، ووجود فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات القياس البعدي على عوامل جودة الحياة النفسية .

1-4- دراسة منسي و كاضم(2006):هدفت هذه الدراسة إلى تصميم مقياس لجودة الحياة لدى طلبة الجامعة ، تم تطبيق المقياس على عينة تكونت من 220طالبا و طالبة من مختلف كليات جامعة السلطان قابوس بسلطنة عمان توصل الباحث إلى مجموعة من النتائج الايجابية حول صلاحية المقياس و اشتقاق مجموعة من المعايير الميئنيةلكل محور من محاور المقياس .



2-دراسات تناولت التفكير الايجابي :

2-1- دراسة عفراء ابراهيم (2013):

هدفت الدراسة إلى معرفة طبيعة التفكير (الايجابي – السلبي)لدى طلبة جامعة بغداد و علاقتها بالتوافق الدراسي ، فضلا على التعرف على الفروق في التفكير(الايجابي – السلبي) و التوافق الدراسي وفقا لمتغيرات (الجنس، التخصص، المرحلة الدراسية)، تكونت عينة الدراسة من 200 طالب و طالبة تم اختيارهم عشوائيا ، كما تم تطبيق مقيسا التفكير (الايجابي – السلبي) و مقياس التوافق الدراسي من إعداد الباحثة ، وقد أسفرت نتائج الدراسة على أن الطلبة يتمتعون بنمط إيجابي للتفكير ومستوى توافق مرتفع.

2-2- دراسة عصفور(2013):

هدفت هذه الدراسة إلى تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الايجابي و خفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة فلسفة و علم اجتماع و لتقيق ذلك أعدت برنامجا لتنشيط المناعة النفسية لدى عينة الدراسة مع اعداد ثلاث أدوات للقياس (اختبار التفكير الايجابي ، مقياس قلق التدريس)، تكونت عينة الدراسة من 22 معلمة طالبات في جامعة عين شمس الأردنية،اعتمدت الدراسة على المنهج الشبه تجريبي وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات الطالبات المعلمات في التطبيق القبلي والبعدي في اختبار التفكير الايجابي و في قياس قلق التدريس لصالح التطبيق البعدي، أما البرنامج يتسم بالفاعلية في تنمية التفكير الايجابي.

2-3- دراسة هافرين(2004):

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر مستوى التفكير الإيجابي والسلبي في التحصيل لدى طلاب جامعة في ضوء متغيرات الجنس و مستوى التعليم و قد اختار الباحث 200 طالبا وطالبة ملتحقين بإحدى الجامعات الأمريكية في مستويات مختلفة و قد انتهت الدراسة إلى أن الطلبة الجامعيين سواء كانوا في السنة الأولى أو الأخيرة لا فروق جوهرية بينهم في مستوى التفكير الايجابي أو السلبي بينما أظهرت النتائج أن هناك ميل لدى أفراد العينة نحو التفكير الايجابي .



3- التعليق على الدراسات السابقة :

في ضوء ما تم استعراضه في الدراسات السابقة، يمكنن استخلاص، بأنها جاءت متنوعة في تناولها لمتغيرات الدراسة، ومنفصلة كدراسة مريم بن الشيخ **(2014)التي تناولت متغير جودة الحياة و كذا دراسةعبد الخالف(2010)**و دراسة عفراء ابراهيم**(2013)التي تناولت متغير التفكير الايجابي و دراسةعصفور(2013)** ، إضافة إلى ذلك فإن هذه الدراسات تعددت أهدافها واختلفت، فهناك من كانت تهدف إلى وجود علاقة بين المتغيرات التي لها علاقة بمتغيرات الدراسة و كذا اختلفت من حيث العينة و المنهج المستخدم و بيئة التناول ،في حين انفردتالدراسة الحالية في حدود اطلاعنا بجمع المتغيرين ختصت الدراسة الحالية بدراسة المتغيرين في المرحلة الجامعية ، و لقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في بناء خلفية نظرية حول الموضوع ، مما مكنها من صياغة مشكلة الدراسة و استخدام مقاييس جودة الحياة لمنسي و كاضم(2006 و مقياس التفكير الايجابي لعبد الستار(2010).و الاستعانة بها لتفسير النتائج

- **فرضيات الدراسة:**

1- أبعاد جودة الحياة الأكثر شيوعا هي (جودة التعليم والدراسة،**الحياة بشكل عام) لدى عينة الدراسة.**

2- بعد **التفكير الايجابي شيوعا هو**(حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي) **لدى عينة الدراسة .**

3- **توجد علاقة دالة إحصائيا بين أبعادجودة الحياة و درجة التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة".**

- **حدود الدراسة:**

تمثلت حدود الدراسة الحالية فيما يلي:

2- **الحدود المكانية:** تم إجراء الدراسة الحالية بجامعة محمد بضياف بالمسيلة و بالتحديد قسم علم النفس.

3- **الحدود الزمنية:** تم إجراء الدراسة الحالية في شقها التطبيقي خلال الفترة الممتدة بين: 2016/02/14 إلى 2016/03/15.



3-الحدود البشرية: تم إجراء الدراسة الحالية في شقها التطبيقي على طلبة علم النفس ذكورا وايناثا من مستويات مختلفة في مرحلة الشباب.

- **مجتمع الدراسة :**

تكون مجتمع الدراسة من الطلبة الشباب لجامعة المسيلة للعام الدراسي(2015-2016).

- **عينة الدراسة :**

أجريت الدراسة على عينة قصدية قيوامها 100 طالبا جمعيا بقسم علم النفس في مرحلة الشباب من مختلف المستويات .

- **منهج الدراسة :**

قد تم اعتماد المنهج الوصفي في الدراسة الحالية الذي يصف العلاقة بين عدد من المتغيرات"، وفي مثل هذه الدراسات لا يمكن التمييز بين متغيرات مستقلة والتابعة بل إن التركيز على العلاقات بين المتغيرات.

- **أدواة الدراسة :**

مقياس جودة الحياة : لتحقيق أهداف الدراسة تمت الاستعانة بمقياس جودة الحياة لمعديه مسن و كاضم(2006من سلطنة عمان ،حيث تكون المقياس 60 عبارة موزعين على 06 محاور منها بنود ايجابية و أخرى السلبية سلبية توزعت كما يلي:

جدول رقم (01): يوضح توزيع عبارات المقياس حسب المحاور

محاورمقياس جودة الحياة		العبارات	
		من	إلى
1	جودة الصحة العامة	01	10
2	جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	11	20
3	جودة التعليم والدراسة	21	30
4	جودة العواطف	31	40
5	جودة شغل الوقت و إدارته	41	50
6	جودة الحياة بشكل عام	51	60



كما تم تقدير الاستجابات كما هو موضح في الجدول التالي :

أعطي لكل بند من بنود الاستبيان الدرجة الموزونة التالية:

جدول رقم (02): يوضح تصحيح البنود المصاغة بشكل ايجابي و سلبي للمقياس

البدائل / نوع العبارة	أبدا	قليلا جدا	إلى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا
إيجابية	1	2	3	4	5
سلبية	5	4	3	2	1

تم تصحيح المقياس بإعطاء أعلى درجة في المقياس (5) وأدنى درجة (1) والفرق بينهما يمثل مدى الفئة مقسوم على عدد الفئات المطلوبة وهي كالتالي: (5-1)÷5=0,8 وبناءً عليه تم تحديد الدرجات التالية للاستعانة بها في تفسير النتائج:

جدول رقم (03): يوضح المقياس الخماسي لتحديد درجات الموافقة على كل عبارات المقياس.

تقدير الاستجابة	المتوسط الحسابي يتراوح بين
أبدا	(1,8 -1)
قليلا جدا	(2,60-1.80)
إلى حد ما	(3,4 -2.60)
كثيرا	(4.2 -3.4)
كثيرا جدا	(5-4.2)

وقبل البداء في تطبيق المقياس تمت ‘اعادة حساب خصائصه السيكومترية في البيئة المحلية على النحو التالي

1- صدق مقياس جودة الحياة :

1-1- حساب صدق الاتساق الداخلي :

لقد تم حساب صدق الاتساق الداخلي**لمقياس جودة الحياة في** الدراسة الحالية باستخدام معامل الارتباط بيرسون، استخرج معامل الارتباط كل محور و الدرجة الكلية للمقياس ، كما ظهر في الجداول التالية:

جدول رقم (04): يوضح علاقة كل محور بالدرجة الكليةلمقياس جودة الحياة.

المحور	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	الدلالة
جودة الصحة العامة	0,79**	0,00	دال
جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	0,71**	0,00	دال
جودة التعليم والدراسة	0,95**	0,00	دال
جودة العواطف	0,76**	0,00	دال
جودة شغل الوقت و إدارته	0,69**	0.00	دال
جودة الحياة بشكل عام	0,65**	0.00	دال
الأداة ككل	1	–	

(**)تعني أن معامل الارتباط للمحور دال إحصائيا عند مستوى (0.01)

(*) تعني أن معامل الارتباط المحور دال إحصائيا عند مستوى (0.05)

يتضح من الجدول أعلاه أغلب معاملات الارتباط بين المحور والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائيا عند المستوى (0.01)، في حين تراوحت معاملات الارتباطا





بين(0.65-0.95) وذلك ما أكد صدق اتساق محتوى المحاور والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة .

1-2- حساب الصدق الذاتي:

يتم حساب الصق الذاتي بالطريقة التالية

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{الثبات}}$$

الصدق الذاتي = 0.97 من خلال هذه القيمة نلاحظ أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق ،أي أنه يقيس ما وضع لأجله .

2- ثبات مقياس جودة الحياة : تمت إعادة حساب ثبات المقياس بطريقتين:

2-1- الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

جدول رقم (5): يوضح ثبات مقياس جودة الحياة بطريقة التجزئة النصفية

معامل الارتباط بين النصفي المقياس	**.0.48**
معامل الثبات الكلي لسبيرمان براون	**0.65**

تم حساب معامل الارتباط بين نصفي المقياس والذي بلغت قيمته (0.48)، وبالتعويض في المعادلة التصحيحية لسبيرمان براون بلغت قيمة الثبات الكلي (0.65)، وهذا ما يدل على أن المقياس ثابت .

2-2- الثبات بمعامل الثبات ألفا كرومباخ:

جدول رقم (07): يمثل قيمة معامل ثبات مقياس جودة الحياة بتطبيق معادلة ألفا كرومباخ.

مقياس جودة الحياة	**معامل الثبات ألفا كرومباخ**
	0.95

يظهر من خلال الجدول رقم (07) يتضح أن معامل الثبات الذي قيمته (0.95) عالي جدا، بمعنى أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية أي يمكن تطبيقه على البيئة الحالية للدراسة.



مقياس التفكير الإيجابي :لتحقيق أهداف الدراسة تمت الاستعانة بمقياس التفكير الإيجابي لعبد الستار 2010 تكون من 100 عبارة تصف بعض أساليب التفكير في الشخصية و المواقف الاجتماعية ، حيث حذف من المقياس بعد المجازفة الإيجابية،قسمت العبارة على 9 أبعاد على النحو التالي :

جدول رقم (08): يوضح توزيع عبارات المقياس حسب الأبعاد

أبعادمقياس التفكير الإيجابي		العبارات	
		من	إلى
1	التوقعات الإيجابية و التفاؤل	01	8
2	الضبط الانفعالي و التفتح المعرفي	09	19
3	حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	20	30
4	الشعور العام بالرضا	31	42
5	التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	43	55
6	السماحة و الأريحية	56	66
7	الذكاء الوجداني	67	76
8	التقبل الغير مشروط للذات	77	93
9	تقبل المسؤولية الشخصية	94	100

تقدير استجابة عينة الدراسة على المقياس :تم تصحيح المقياس بإعطاء أعلى درجة في المقياس (1) وأدنى درجة (2) والفرق بينهما يمثل مدى الفئة مقسوم على عدد الفئات المطلوبة وهي كالتالي: (2−1)÷2=0.5 وبناءً عليه تم تحديد الدرجات التالية للاستعانة بها في تفسير النتائج:

جدول رقم(09): يوضح تحديد درجات الموافقة على كل عبارة من المقياس.

تقدير الاستجابة نمط التفكير	القيمة الوزن	المتوسط الحسابي	
		من	إلى
سلبي	1	1	1.50
ايجابي	2	1.50	2.00

وقبل البداء في تطبيق المقياس تمت ‘اعادة حساب خصائصه السيكومترية في البيئة المحلية على النحو التالي :

2- صدق مقياس التفكير الإيجابي:

2-3- حساب صدق الاتساق الداخلي :لقد تم حساب صدق الاتساق الداخليلمقياس التفكير الإيجابيالدراسة الحالية باستخدام معامل الارتباط بيرسون، استخرج معامل الارتباط كل محور و الدرجة الكلية للمقياس ، كما ظهر في الجداول التالية:

جدول رقم (10): يوضح علاقة كل محور بالدرجة الكليةلمقياس جودة الحياة.

المحور	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	الدلالة
التوقعات الإيجابية و التفاؤل	0,72**	0,00	دال
الضبط الانفعالي و التفتح المعرفي	0,70**	0,00	دال
حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	0,71**	0,00	دال
الشعور العام بالرضا	0,82**	0,00	دال
التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	0,71**	0.00	دال
السماحة و الأريحية	0,72**	0.00	دال
الذكاء الوجداني	0,82**	0.00	دال
التقبل الغير مشروط للذات	0,76**	0.00	دال
تقبل المسؤولية الشخصية	0,31*	0.04	دال
الأداة ككل	1	-	

(**) تعني أن معامل الارتباط البعد دال إحصائيا عند مستوى (0.01)

(*) تعني أن معامل الارتباط البعددال إحصائيا عند مستوى (0.05)

يتضح من الجدول أعلاه أغلب معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائيا عند المستوى (0.01)، في حين تراوحت معاملات الارتباطما بين(0.31–0.82) وذلك ما أكد صدق اتساق محتوى البعد والدرجة الكلية لمقياس التفكير الايجابي.

2-4- حساب الصدق الذاتي:

يتم حساب الصق الذاتي بالطريقة التالية

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{الثبات}}$$

الصدق الذاتي = 0.91 من خلال هذه القيمة نلاحظ أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق ،أي أنه يقيس ما وضع لأجله .

3- ثبات مقياس التفكير الايجابي: تمت إعادة حساب ثبات المقياس بطريقتين:

3-1- الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

جدول رقم (5): يوضح ثبات مقياسالتفكير الايجابي بطريقة التجزئة النصفية

معامل الارتباط بين النصفي المقياس	**.0.77**
معامل الثبات الكلي لسبيرمان براون	**0.87**

يتضح من الجدول رقم تم حساب معامل الارتباط بين نصفي المقياس والذي بلغت قيمته (0.77)، وبالتعويض في المعادلة التصحيحية لسبيرمان براون بلغت قيمة الثبات الكلي (0.87)، وهذا ما يدل على أن المقياس ثابت .

3-2- الثبات بمعامل الثبات ألفا كرومباخ:

جدول رقم (12): يمثل قيمة معامل ثبات مقياس التفكير الايجابي بتطبيق معادلة ألفا كرومباخ.

مقياس جودة الحياة	**معامل الثبات ألفا كرومباخ**
	0.83



يظهر من خلال الجدول رقم (12) يتضح أن معامل الثبات الذي قيمته (0.83) عالي جدا، بمعنى أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية أي يمكن تطبيقه على البيئة الحالية للدراسة.

الأساليب الاحصائية المستخدمة :

تم الاعتماد في هذه الدراسة جملة من الأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات، وذلك بالاستعانة بالحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية النسخة رقم 20، في تطبيق الأساليب التالية:

- الإحصاء الوصفي باستخدام التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتحديدالدرجات.
- استخدام معامل الارتباط بيرسون لمعرفة معاملات الارتباط في الصدق والثبات بالإضافة إلى معرفة العلاقة بين المتغيرين.
- معامل ألفا كرومباخ لحساب الثبات.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

1- عرض نتائج الفرضية الأولى :

نصت الفرضية الأولى على أن:"**أبعاد جودة الحياة الأكثر شيوعا هي (**جودة التعليم والدراسة، جودة الحياة بشكل عام **) لدى عينة الدراسة.**

للتحقق من هذه الفرضية تم استخدام الاحصاء الوصفي و الذي تمثل في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحاور مقياس جودة الحياة و المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للمقياس لاستجابات عينة الدراسة ، وذلك للوقوف على الأبعاد الأكثر شيوعا بين عينة الدراسة،وكانت النتائج كالتالي :

جدول رقم (13): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة لكل محور من بنود محور مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية.

المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	الدرجة
جودة الصحة العامة	3.54	0.37	4	كثيرا
جودة الحياة الأسرية والاجتماعية	4.15	0.67	1	كثيرا
جودة التعليم والدراسة	3.98	0.60	2	كثيرا
جودة العواطف	3.75	0.46	3	كثيرا
جودة شغل الوقت و إدارته	3.19	0.39	6	الى حد ما
جودة الحياة بشكل عام	3.54	0.55	5	الى حد ما
الأداة ككل	3.63	0.30	-	

من خلال الجدول رقم (13) نلاحظ أن قيم المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس جودة الحياة تراوحت بين (3.19-4.15)، مع العلم أن أدنى قيمة للإجابة هي (01) وأعلى قيمة للإجابة هي (05)، حيث كان في الرتبة الأولى بعد جودة الحياة الأسرية بمتوسط حسابي قدر بـ: (4.15)، وانحراف معياري قدرت قيمته بـ: (0.67)، أمابعد جودة الشغل و الوقت احتل المرتبة والأخيرة (6) بمتوسط حسابي قيمته (3.19) وانحراف معياري قيمته (0.39). والمحور ككل بلغت قيمة متوسطه الحسابي (3.63) وقيمة انحرافه المعياري (0.30) . من خلال هذه النتائج نستنتج أن أكثر أبعاد جودة الحياة شيوعا هي حسب الترتيب (جودة الحياة الأسرية و الاجتماعية -جودة التعليم والدراسة، جودة العواطف ، جودة الصحة العامة -جودة الشغل والوقت).يمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن جودة الحياة الأسرية جاءت في المرتبة الأولى وهي أكثر شيوعا ، حيث أن مفهوم جودة الحياة لدى الشاب الجامعي ترتبط بمفهوم الحياة الأسرية إرتباطا وثيقا، وأن الحياة الأسرية إحدى أهم مجلات جودة الحياة، اما جودة الوقت والشغل احتلت المرتب الأخيرة ويعزى ذلك إلى أن مفهوم جودة الحياة يتغير بتغير الزمن . و اتفقت هذه النتيجة مع دراسة خليل (2006)، التي توصلت إلى أن تمتع عينة الدراسة بصحة

نفسية جيدة يرجع إلى المعاملة الوالدية الجيدة , و اتفقت أيضا مع دراسة كاضموالبهاني 2006 ، بأن مستوى جودة الحياة كان مرتفعا في بعدي جودة الحياة الأسرية والاجتماعية . و اتفقت هذه النتيجة مع دراسة سليمان2010 التي مفادها أن **مستوى جودة الحياة كان مرتفعا في بعدين باستثناء بعد جودة إدارة الوقت.**

2- عرض نتائج الفرضية الثانية :

نصت الفرضية الثانية على أن:"بعد **التفكير الايجابي شيوعا هو**(حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي) **لدى عينة الدراسة**".

للتحقق من هذه الفرضية تم استخدام الاحصاء الوصفي و الذي تمثل في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحاور التفكير الإيجابي و المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للمقياس لاستجابات عينة الدراسة ، وذلك للوقوف على الأبعاد الأكثر شيوعا بين عينة الدراسة ،وكانت النتائج كالتالي :

جدول رقم (14): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة لكل محور من بنود محور التفكير الايجابي والدرجة الكلية.

المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	النمط
التوقعات الإيجابية و التفاؤل	13.57	1.77	8	تفكير ايجابي
الضبط الانفعالي و التفتح المعرفي	17.38	2.55	7	تفكير ايجابي
حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي	19.51	2.14	4	تفكير ايجابي
الشعور العام بالرضا	21.80	2.94	2	تفكير ايجابي
التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين	20.38	2.68	3	الى حد ما
السماحة و الأريحية	18.16	2.27	5	تفكير ايجابي
الذكاء الوجداني	17.55	2.32	6	تفكير ايجابي
التقبل الغير مشروط للذات	2.28	3.99	1	تفكير ايجابي
تقبل المسؤولية الشخصية	13.05	1.80	9	تفكير ايجابي
الأداة ككل	181.55	17.67	-	تفكير ايجابي

من خلال الجدول رقم (14) نلاحظ أن قيم المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس التفكير الإيجابي تراوحت بين (13.05-21.80)، حيث كان في الرتبة الأولى بعد التقبل الغير مشروط للذات بمتوسط حسابي قدر بـ: (21.80)، وانحراف معياري قدرت قيمته بـ: (2.94)، أما بعد تقبل المسؤولية الشخصية احتل المرتبة والأخيرة (9) بمتوسط حسابي قيمته (13.05) وانحراف معياري قيمته (1.80). والمقياس ككل بلغت قيمة متوسطه الحسابي (181.55) وقيمة انحرافه المعياري (17.63) . من خلال هذه النتائج نستنتج أن أكثر التفكير الإيجابي شيوعا هي حسب الترتيب (التقبل الغير مشروط للذات-الشعور العام بالرضا-التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين-حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي-السماحة و الأريحية-الذكاء الوجداني-الضبط الانفعالي و التفتح المعرفي-تقبل المسؤولية الشخصية).

يمكن تفسيره هذه النتيجة و مستوى التفكيري الجيد للعينة ، قد يعزى إلى الإدراك العقلاني و التفاؤل و الشعور بالرضا لدى أفراد عينة الدراسة ، و المحافظة على التوازن السليم و التقبل الغير مشروط للذات ، فقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة العفراء ابراهيم 2013 في النتيجة التي توصلت اليها بأن الطلبة يتمتعون بنمط إيجابي مرتفع للتفكير ووافقت هذه النتيجة ما توصلت إليه دراسة هافرين 2004.

3- عرض نتائج الفرضية الثلاثة :

"تصت الفرضية الثالثة على أنه : **توجد علاقة دالة إحصائيا بين أبعاد جودة الحياة و درجة التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة** ".لتحقق من صدق الفرضية، تم استخدام معامل الارتباط بيرسون لكشف عن العلاقة بين أبعاد جودة الحياة و التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة .

جدول رقم (15): يوضح العلاقة بين الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة ولدرجة الكلية لمقياس التفكيرالايجابي.

جودة الحياة / التفكير الايجابي	معاملات الارتباط
	0.57*

(**) تعني أن معامل الارتباط دال إحصائيا عند مستوى (0.01)

(*) تعني أن معامل الارتباط دال إحصائيا عند مستوى (0.05)

يتضح من خلال الجدول رقم(**15**)أن معامل الارتباط الذي بلغت قيمته 0.57 و هي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) .اذا نستنتج وجود علاقة دالة إحصائيا بين جودة الحياة و التفكير الايجابي لدى عينة من الشباب الجامعي لجامعة محمد بوضياف بالمسيلة و هي إيجابية أي هناك تناسب طردي بين جودة الحياة والتفكير الايجابي لدى عينة الدراسة.

يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال نتائج الدراسات المستعرضة لمختلف المتغيرين و التي أغلبها توصلت إلى نتائج إيجابية بأن الطلبة الجامعيين يتمتعون مستوى جودة حياة مرتفعة في مختلف أبعادها مثل دراسة

كاضم و بهاني 2006 ، و يتمتع الطلبة الجامعيون بنمط تفكير إيجابي مثلما توصلت إليه عفراء ابراهيم 2013.، كما أن لجودة الحياة علاقة بمتغيرات أخرى مثل طبيعة العمل و هذا ما جاءت به **دراسة مريم الشيخ(2014)** .

خلاصة:

حاولت الدراسة الحالية على تقصي أهم أبعاد جودة الحياة و أكثرها شيوعا بين الشباب الجامعي ، و أكثر أبعاد التفكير الإيجابي شيوعا بينهم ، كما حاولت الكشف عن طبيعة العلاقة بين جودة الحياة و التفكير الإيجابي لأفراد العينة ، فبعد جمع البينات وتحليلها توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

1- أكثر أبعاد جودة الحياة شيوعا هي حسب الترتيب (جودة الحياة الأسرية و الاجتماعية –جودة التعليم والدراسة ، جودة العواطف، جودة الصحة العامة –جودة الشغل والوقت).

2- أكثر أبعاد التفكير الإيجابي شيوعا هي حسب الترتيب (التقبل الغير مشروط للذات- الشعور العام بالرضا- التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين- حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي- السماحة و الأريحية- الذكاء الوجداني- الضبط الانفعالي و التفتح المعرفي- تقبل المسؤولية الشخصية).





3- وجود علاقة دالة إحصائيا بين جودة الحياة و التفكير الايجابي لدى عينة من الشباب الجامعي لجامعة محمد بوضياف بالمسيلة و هي إيجابية أي هناك تناسب طردي بين جودة الحياة والتفكير الايجابي لدى عينة الدراسة.

توصيات :

من خلال ما تم توصل إلية في هذه الدراسة تقترح التوصيات التالية :

- العمل على بناء برامج إرشادية رفع من درجة التفكير الايجابي لدى الشباب الجامعي وكذا جودة الحياة ليديهم.
- العمل على تنظيم دورات تدريبية للشباب تدربهم عل إدارة الوقت و ممارسة النشاطات الاجتماعية الترويح على النفس .
- تدريب الشباب على مهارات التفكير الايجابي أثناء ألتحاقهم للجامعة .
- زيادة و تطوير البحث و الاهتمام بالمتغيرات الايجابية في المجال البحث العلمي .
- تدريس علم النفس الايجابي كتخصص قائم بذاته في الجامعات الجزائرية .

قائمة المراجع :

1- **كاضم علي مهدي ، البهانب عبد الحق (2006)، جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين العمانيين و الليبيين** ، دراسة ثقافية مقارنة، كلية التربية ، جامعة السلطان كابوس ، عمان.

2- **محمد منسي و علي كاضم(2006)**، مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة ، وقائع ندوة علم النفس الايجابي و جودة الحياة ، مسقط.

3- **مريم بن الشيخ (2014)، طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة –دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات –، رسالة ماجيستير، جامعة تلمسان ، الجزائر.**



4- سليمان شاهد (2010)، **قياس جودة الحياةلدى عينة من الطلبة وتأثير بعض المتغيرات عليها** ، مجلة رسالة الخليج ، المملكة العربية السعودية .

5- **عفراء ابراهيم خليل (2013)**، التفكير (الايجابي والسلبي)و علاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد ، المجلة العربية للتطوير و التقدم ، المجلد 4، بغداد.

6- **عبد الخالق أحمد محمد (2010)، المؤشرات الذاتية لنوعية الحياة لدى عينة من طلاب جامعة الكويت** ، مجلة الدراسات النفسية ، الكويت.

7- **عصفور حسين محمود (2013)، تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي و خفض القلق للطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع** ،دراسات عربية في التربية وعلم النفس ، الكويت.

8- **Harven.v.r (2004)**,Levels Career decidedness and negative career thinking by ethleticstatus,gender and acadimic class, dissertation abstract NO.AAC9963589.

ملحق 1-

مقياس التفكير الإيجابي

فيما يلي مجموعة من العبارات تصف بعض أساليبنا من التفكير في الشخصية والمواقف الاجتماعية، كل عبارة منها تتكون من عبارتين فرعيتين "أ" و "ب"، نرجو أن تقرأ كل عبارة منها وأن تقرر أي العبارتين الفرعيتين تنطبق عليك بأن تضع دائرة أو علامة صح على العبارة التي تتفق معها سواء كانت (أ) أو (ب)، وأن تترك العبارة التي لا توافقك بدون أي علامات.

تذكر أنه لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة ... فما توافق عليه من عبارات قد لا يوافق الآخرون عليها والعكس بالعكس لذا نرجو أن تعكس إجاباتك طريقة تفكيرك في الأمور كما تعبر عنها أي عبارة تختارها من العبارتين.

التوقعات الإيجابية والتفاؤل		
الرقم	**العبارة**	**الموافقة**
01	(أ) أعتقد أن الغد أفضل من اليوم	
	(ب) لا أرى في المستقبل ما يدعو للتفاؤل	
02	(أ) أملي كبير في المستقبل	
	(ب) لا أعقد آمالا كثيرة على المستقل.	
03	(أ) أعتقد أني محظوظ	
	(ب) أعتقد أني سيء الحظ.	
04	(أ) أعتقد أنني أميل للتفاؤل.	
	(ب) أعتقد أنني أميل للتشاؤم.	
05	(أ) أشعر بالطمأنينة عندما أتصور ما ستكون عليه حياتي بعد 10 أعوام.	
	(ب) أشعر بالخوف الشديد من المستقبل.	
06	(أ) مصائب اليوم تكون لها فوائد في المستقبل.	
	(ب) المصائب مصائب ولا يأتي منها إلا الشقاء والألم.	
07	(أ) أعتقد أن أموري تسير دائما إلى الأحسن.	
	(ب) أموري تسير من سيئ إلى أسوأ.	
08	(أ) ببعض الجهد سأجعل من المستقبل أفضل من الحاضر.	
	(ب) مهما واجتهدت أعتقد أن المستقبل مكتوب علينا.	
2-الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا		
الرقم	**العبارة**	**الموافقة**
09		

	(أ) أحب أنواع الفن والأغاني لدي تلك التي تدعو للتفاؤل والأمل. (ب) أحب الأغاني التي تميل للحزن و إثارة الشجن.	
10	أستطيع بسهولة أن أغير في أفكار الآخرين نحوي. يحمل الآخرون علي كثيرا من الأفكار الخاطئة يصعب علي تصحيحها	
11	(أ) أستطيع أن أتحكم في مشاعري نحو الأشياء حتى وإن كانت مؤلمة (ب) إذا حدث شيء مؤلم، فإنني لا أستطيع أن أمنع شعوري بالألم منه	
12	(أ) بإمكان الإنسان أن يوقف نفسه عن الاستمرار في الغضب (ب) لا أستطيع أن أوقف نفسي إذا غضبت من أحد	
13	(أ) بإمكان الإنسان أن يوقف نفسه عن الاستمرار في القلق (ب) أشعر فجأة بالقلق ولا أستطيع أن أوقف نفسي إذا شعرت به	
14	(أ) أعتقد أنني صبور (ب) أفقد صبري بسهولة	
15	(أ) يمكنني أن أتحكم في أحلامي (ب) من المستحيل على الإنسان أن يتحكم في أحلامه	
16	(أ) تسيطر على حالات مفاجئة من التوتر بدون أي سبب. (ب) عموما أنا إنسان هادي ولا أنفعل بسهولة.	
17	(أ) إذا ارتفع صوت أحد علي فإنني أستجيب بالمثل مهما علا مركزه. (ب) ليس من عادتي أن استحي انفعاليا حتى ولو أراد أحد أن يثيرني.	

18	(أ) لا أنسي أبدا ولا أغفر لشخص يخطي في حقي.	
	(ب) أتسامح بسرعة حتى مع من يخطئون في حقي.	
19	(أ) معروف عني عموما أنني شخص انفجاري وسريع الغضب.	
	(ب) نادرا ما أتصرف باندفاع ودون حساب للعواقب.	
3-حب التعلم والتفتح المعرفي الصحي		
الرقم	**العبارة**	**الموافقة**
20	(أ) إذا غضبت لا أملك نفسي من الثورة وقد أحطم ما أمامي من أبواب أو أثاث	
	(ب) أغضى دائما لأسباب محددة وسرعان ما أعود لحالتي الهادئة.	
21	(أ) أحاول أن أتعرف على نقاط ضعفيلتحنها.	
	(ب) لا أهتم بمعرفة نقاط لأنها ستزيد من إحساسي بالضعف.	
22	(أ) بيدي أن أجعل الآخرين يحبوني أو لا يحبوني.	
	(ب) رضا الناس غاية لا أستطيع تحقيقها.	
23	(أ) إذا فشلت مرة فسأنجح في المرة القادمة.	
	(ب) إذا فشلت مرة فسأفشل كل مرة.	
24	(أ) بيدي أن أجعل حياتي مشوقة.	
	(ب) الحياة مملة وكئيبة وليس بيدي ما أستطيع عمله لتغيير الحال.	
25	(أ) حب الناس مكسب ولكنني أستطيع أن أعيش دون حب البعض.	
	(ب) أنزعج بشدة عندما أعرف أن البعض يكرهني.	
26	(أ) إذا نظمت وقتي حدا فستكون النتيجة مختلفة.	
	(ب) مهما فعلت، فإن النتيجة محتومة.	
27	(أ) لا بأس أن يشعر الإنسان بالاكتئاب أحيانا	

	(ب) أخاف من الاكتئاب وأتجنب التفكير فيه.	
28	(أ) في الدنيا متسع لنموي ونمو الآخرين من حولي	
	(ب) أشعر بأن فرصة الحياة محدودة وإمكانيات النمو ضيقة.	
29	أعتقد أن نجاحي أو نجاح أي شخص آخر مرهون:	
	(أ) بتخصيص وقت للعمل ووقت للهو والترفيه عن النفس.	
	(ب) الجد والاجتهاد وما عدا ذلك عبث.	
30	(أ) بإمكاننا أن نتغلب على ما قد يعترينا من قلق ومخاوف	
	(ب) القلق أمر فطري لا يمكن مقاومته مهما يدلنا لعلاجه.	
4-الشعور العام بالرضا		
الرقم	**العبارة**	**الموافقة**
31	(أ) أومن بأهمية العلاج النفسي في تغييرنا للأحسن	
	(ب) لا أومن بالعلاج النفسي وأعتقد أنه مضيعة للوقت والمال.	
32	(أ) أرى أن حياتي ستكون دائما سعيدة وراضية	
	(ب) أعتقد أن أيام سعادتي قد انتهت ولن أعود سعيدا كما كنت.	
33	(أ) أميل للمرح والبهجة	
	(ب) كل ما حولي لدعوتي للسخط والغضب.	
34	(أ) شكلي مقبول	
	(ب) أتمنى لو أنني خلقت جميلة (أو جميلا).	
35	(أ) يذكرني الناس بالخير.	
	(ب) مهما قدمت للآخرين فلن يذكرني أحد بخير.	
36	(أ) أفعل ما علي وتسير أموري دائما بما يرضيني	
	(ب) أفعل ما علي ولكن الأقدار دائما ضدي.	
37	(أ) أشعر أن الحياة مليئة بالفرص وإمكانيات النمو	
	(ب) أشعر أن الحياة شحيحة ولا تسمح بالنمو.	



38	(أ) أشعر أن الله يرعاني	
	(ب) أشعر أن الأقدارضدي .	
39	(أ) أشعر بمتعة العمل الذي أقوم به	
	(ب) لا أستمتع القيام بأي عمل بدون جهد ومغالبة للنفس.	
40	(أ) أشعر بالرضا لأن الأمور تسير دائما في صالحي.	
	(ب) أنزعج بشدة لأن الأمور تسير دائما علي غير ما أشتهى.	
41	(أ) أنسى الإساءة بسرعة	
	(ب) لا أنسى الإساءة	
42	(أ) أشعر بالرضا عن حياتي	
	(ب) بشكل عام لا أشعر بالرضا عن حياتي	

التقبل الإيجابي للاختلاف عن الآخرين

الرقم	العبارة	الموافقة
43	(أ) أحلم عادة بأشياء سعيدة وسارة	
	(ب) أحلامي مزعجة و غريبة	
44	(أ) أعرف كيف أتعامل مع الناس بفخر النظر عما أحمل لهم في قرارة نفسي من نفور.	
	(ب) إذا كرهت شخصا فإنني لا أحتمل التعامل معه أو معها.	
45	(أ) أشعر أن الناس أحرار فيما يفكرون	
	(ب) أشعر أن الدنيا ستفسد لو تركنا كل شخص يفكر بالطريقة التي تعجبه.	
46	(أ) لا يفكر كل الناس بطريقة واحدة.	
	(ب) يجب أن نفرض على الآخرين ما نراه سليما.	
47	(أ) أشعر براحة الاختلاط بالناس المختلفين عني.	
	(ب) عموما أحب الوحدة أو الاختلاط مع الناس المتفقين معي.	
48	أعتقد أن نظرتي لعمل المرأة:	



	(أ) متحررة وغير تقليدية.	
	(ب) محافظة وأعتقد أن المرأة يجب أن تلتزم ببيتها وأولادها.	
49	(أ) أميل للعمل الذي يتطلب التعاون والعمل الجماعي	
	(ب) العمل الفردي والتنافسي.	
50	(أ) أحب أن أقرأ كثيرا عن العقائد والأديان المختلفة	
	(ب) لا أحب إلا أن أقرا عن عقيدتي وديني.	
51	(أ) في كل دين شيء صحيح	
	(ب) هناك دين واحد فقط هو الصحيح.	
52	(أ) أحب السفر والتعرف على المجتمعات الأجنبية	
	(ب) لا أحب السفر إلا إلى الأماكن التي أعرفها.	
53	(أ) أجد راحة في التعامل مع الجنس الآخر.	
	(ب) أشعر بالقلق وأتجنب التعامل مع الجنس الآخر.	
54	من السليم أن يختلف الناس فيما بينهم	
	الاختلاف في الرأي قد دمر العلاقات الطيبة بين المختلفين	
55	(أ) أميل لقول السائد بأن اختلاف الرأي لا يفسد للود قضية	
	(ب) مهما قيل عن الاختلاف في الرأي فإنه علامة على التوتر والضيقبالآخر.	
السماحة والأريحية		
الرقم	**العبارة**	**الموافقة**
56	(أ) مزاجي طيب بغض النظر عن أي ظروف خارجية.	
	(ب) أتعكنن بسهولة عندما يكون الجو حارا ورطبا.	
57	(أ) لا تعوقني المادة وقلة الثروة عن الاستمتاع بحياتي	
	(ب) لم أولد غنيا (أو غنية) وهذا هو السبب في معاناتي.	
58	(أ) أعتقد أنني جذاب (أو جذابة).	
	(ب) يضايقني أنني لم أولد جذابا وجميلا.	

59	(أ) الوفرة والثروة لا تحقق لنا ما نريد من سعادة أو رضا.	
	(ب) من الصعب على الإنسان أن يشعر بالسعادة مع الفقر.	
60	(أ) لا يوجد في طفولتي ما يثير إزعاجي	
	(ب) طفولتي مليئة بالآلام والجراح.	
61	(أ) لا أفكر كثيرا في الأشياء التي حدثت وانتهت	
	(ب) عقلي مشغول دائما بالذكريات المؤلمة.	
62	(أ) أعتقد أن ما مر بي من تجارب مؤلمة علمني الصبر والحكمة.	
	(ب) أعاني نفسيا بسبب تجارب مؤلمة في الطفولة.	
63	(أ) كنت دائما أجد من يساندني ويشد أذري وأنا صغير.	
	(ب) لم أجد في طفولتي من يحبني بحق.	
64	(أ) الماضي الذي عشته أمر مضى وانقضى ولا أشعر أنه يقيدني بشيء.	
	(ب) تجاربي الماضية محفورة في ذاكرتي وتأثيرها لن يمت	
65	(أ) التفكير في الأمور الماضية أسوأ من الأمور ذاتها	
	(ب) مررت بخبرات سيئة في الماضي مهما حاولت أن أراها غير ذلك	
66	(أ) أطلب الغفران وأسامح كل من عرضني لألم والمعاناة في الطفولة.	
	(ب) لا أستطيع أن أسامح ولن أغفر لمن عرضوني للمعاناة والألم	
الذكاء الوجداني		
الرقم	**العبارة**	**الموافقة**
67	(أ) أبدي حبي بسهولة للآخرين بدون حرج.	

	(ب) أشعر بحرج شدد عندما أريد أن أعبر عن حبي لشخص آخر	
68	(أ) تصرفاتي مع الناس تتسم بالحكمة والتفهم	
	(ب) الآخرون يصفونني بالاندفاع في التعامل مع الناس	
69	(أ) أجد سهولة في تكوين الأصدقاء والمحافظة عليهم.	
	(ب) أشعر بصعوبة شديدة في تكوين أصدقاء جدد.	
70	(أ) من السهل على أن أتفهم المشكلات بين الأشخاص وأحل الخلافات بينهم بيسر	
	(ب) يصعب علي أن أجد أسلوبا مناسبا للتوفيق بين أصدقائي عندما يختلفون بينهم.	
71	(أ) يصفني الآخرون بالود والجنتلة في تعاملاتي معهم.	
	(ب) يصفني الآخرون بالتكبر والصرامة.	
72	(أ) أشعر بالراحة عندما يبدى أحدهم مشاعر الحب نحوى وأبادلهم الحب بالحب.	
	(ب) أشعر بالحرج إذا صارحني أحد بأنه يحبني أو تحبني	
73	(أ) لم أفقد ثقتي في الناس بالرغم مما عانيت من بعضهم	
	(ب) عانيت من بعض الناس لدرجة أنني أصبحت لا أثق في أحد.	
74	(أ) من السهل علي أن أطلب العون من الآخرين عندما أحتاج ذلك.	
	(ب) أشعر بالضعف إذا طلبت المساعدة من أحد.	
75	(أ) لا يوجد إنسان شرير تماما	
	(ب) الشرير في شيء شرير في كل شيء.	
76	النجاح في الحياة الاجتماعية يتطلب أن:	
	(أ) تتعامل مع كل شخص بطريقة مختلفة.	



	(لا) توجد طريقة واحدة صحيحة وناجحة.	
تقبل غير مشروط للذات		
الرقم	**العبارة**	**الموافقة**
77	(أ) لا أشعر بأي خطأ بممارسة متعة شخصية حتى ولو استنكر البعض ذلك.	
	(ب) أفقد رغبتي في أي متعة شخصية إذا استنكر أحد من حولي ذلك.	
78	(أ) لا أنزعج إذا اكتشف أحد أن بي أو في عملي شيء خاطئ.	
	(ب) أشعر بالانزعاج إذا أكتشف أحد أن بي أو في عملي شيء خاطئ.	
79	(أ) حياتي مهمة حتى ولو لم أحقق كل ما كنت أطمح إليه	
	(ب) حياتي تافهة إن لم تكن مليئة بالإنجازات والطموح	
80	(أ) عندما أعمل لا أهتم إن ارتكبت بعض الأخطاء هنا أو هناك	
	(ب) أدقق كثيرا فيما أعمل لدرجة أنني قد ألغي أو أوجل ما أفعله.	
81	(أ) لا يزعجني كثيرا أن أتعرض للفشل في بعض الأمور.	
	(ب) لا أحتمل الفشل وأنزعج من الإحباط.	
82	(أ) ليس بالضرورة أن أنجح في كل ما أفعله	
	(ب) أهدف دائما للنجاح في كل ما أعمل.	
83	(أ) أتصف بأشياء كثيرة جذابة وجميلة	
	(ب) مهما حاولت أن أبدو فإنني أشعر في أعماقي أنني قبيح (أو قبيحة).	
84	(أ) لا يزعجني أن يجدني البعض قليل (أو قليلة) الجاذبية	
	(ب) أنزعج إذا وجدني البعض بأنني غير جذاب.	

85	(أ) لا أكترث إذا اتهمني أحد أنني أبحث عن مصلحتي الشخصية	
	(ب) أشعر بالضيق إذا اتهمني أحد بأنني أبحث عن مصلحتي الشخصية	
86	(أ) أستطيع أن أشعر بالسعادة حتى ولو اكتشفت أن بعض الناس المهمين لي لا يحملون لي الحب.	
	(ب) أشعر بالتعاسة إذا عاملتي بعض الناس المهمين في حياتي بطريقة لا تدل على الحب.	
87	(أ) من حقي أن أفكر في مصلحتي الخاصة	
	(ب) من الأنانية أن نفكر في مصالحنا الشخصية.	
88	(أ) أنجزت و سأنجز كثيرا من الأشياء القيمة.	
	(ب) لا أشعر بالرضا عما فعلت بحياتي.	
89	(أ) أشعر دائما بالذنب والخطأ لدرجة تفسد على ممارسة أي متعة.	
	(ب) عموما أنا متسامح مع نفسي ولا ألومها كثيرا.	
90	(أ) العزلة ضرورية لي بين الحين والآخر	
	(ب) لا أحتمل الوحدة فهي تشعرني بالعزلة والنبذ.	
91	(أ) بإمكاني أن أتقبل ذاتي دون شكوى	
	(ب) ألوم نفسي دائما وأحاسبها بشدة.	
92	(أ) يؤسفني أن تتوتر أو تقطع علاقتي بشخص أحبه.	
	(ب) أشعر بألم شديد لفترات ممتدة إذا توترت أو انقطعت علاقتي بشخص أحبه.	
93	(أ) عادة ما أتقبل نفسي حتى لو تعرضت لنقد الآخرين.	
	(ب) أشعر بالانزعاج الشديد من النقد.	
تقبل المسؤولية الشخصية		

94	(أ) أعتقد أنني يقظ تماما لحقوقي وواجباتي.	
	(ب) أجد صعوبة في إنجاز واجباتي في الوقت المحدد.	
95	إذا اشتركت مع شخص ما في أداء عمل معين:	
	(أ) أقوم بمسؤولية القيادة والتوجيه	
	(ب) لا أهتم وأترك الأمور تحرك نفسها بنفسها.	
96	يصفني أقاربي وأصدقائي: بأنني:	
	(أ) شخص مسؤول ويعتمد عليه.	
	(ب) لا أحقق المتطلبات الاجتماعية على النحو المطلوب.	
97	في العمل عادة ما:	
	(أ) يطلب مني أداء الأعمال القيادية والتي تتطلب الشرح والتوجيه	
	(ب) لا يكلفني أحد إلا بأداء ما أحب أن أقوم به.	
98	عندماتواجهني مشكلة ما أفضل أن:	
	(أ) أواجهها وأحاول أن أجد لها الحل.	
	(ب) أتجاهلها وأتناساها إلى أن تحل نفسها بنفسها	
99	في حالات العمل والتعامل مع الآخرين:	
	(أ) أسير وفق القول السائد "أننا جميعا مسؤولون لإنجاز العمل وإكماله"	
	(ب) أسير في حياتي وفق القول السائد "أنا مسؤول عما أفعل ولكني لست مسؤولا عما يفعله الآخرون".	
100	إذا حدث تقصير في أداء عمل جماعي أنت عضو فيه، هل تعتقد أنك:	
	(أ) مسؤول عن هذا التقصير وتبادر بالبحث عن حل.	
	(ب) إنها مسؤولية الجماعة وعليهم مواجهتها	

ملحق 2

مقياس جودة الحياة

الأخوة والأخوات من الطلبة الأعزاء

تحية وبعد...

نرجو التكرم بقراءة بنود المقياس المرفق، والإجابة عن كل منها بما يعبر عن شعوركم الحقيقي، وما تقومون به بالفعل، حيث لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة على أسئلة المقياس.

وفي الوقت الذي نشكركم فيه على تعاونكم البناء معنا في هذه الدراسة العلمية، نرجو تعبئة البيانات التالية بالمعلومات المناسبة. وتقبلوا خالص تحيات الباحثين....

يرجى وضع إشارة (×) في المكان المناسب:

النوع: ذكر أنثى

ما درجة شعورك بالجوانب الآتية؟

م	الأسئلة	أبدا	قليل جدا	إلى حد	كثيرا	كثيرا
1	لدى إحساس بالحيوية والنشاط					
2	أشعر ببعض الآلام في جسمي.					
3	أضطر لقضاء بعض الوقت في السرير مسترخيا.					
4	تتكرر إصابتي بنزلة برد.					
5	لا أشعر بالغثيان.					
6	أشعر بالانزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي أتناوله.					
7	أنام جيدا.					

8	أعاني من ضعف في الرؤية					
9	نادرا ما أصاب بالأمراض.					
10	كثرة إصابتي بالأمراض تمثل عبئ كبير على أسرتي.					
11	أشعر بأنني قريب جدا من صديقي الذي يقدم لي الدعم الرئيسي.					
12	أشعر بالتباعد بيني وبين والدي.					
13	أحصل على دعم عاطفي من أسرتي.					
14	أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين.					
15	أشعر بأن والدي راضيان عنى.					
16	لدي أصدقاء مخلصين					
17	علاقاتي بزملائي رديئة للغاية.					
18	لا أحصل على دعم من أصدقائي وجيراني.					
19	أشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي.					
20	لا أجد من أثق فيه من أفراد أسرتي.					
21	اخترت التخصص الدراسي الذي أحبه					
22	بعض المقررات الدراسية غير مناسبة لقدراتي.					



23	أشعر بأنني أحصل على دعم أكاديمي من أساتذتي.					
24	لدي إحساس بأنني لم استفد شيء من تخصصي.					
25	الأساتذة يرحبون بي ويجيبوني عن تساؤلاتي.					
26	الأنشطة الطلابية بالجامعة مضيعة للوقت.					
27	إنا فخور باختباري للتخصص الذي يناسبني في الجامعة					
28	أشعر بأن دراستي الجامعية لن تحقق طموحاتي المهنية.					
29	أشعر بأن الدراسة بالجامعة مفيدة للغاية.					
30	أجد صعوبة في الحصول على استشارة علمية من المرشد الأكاديمي.					
31	أنا فخور بهدوء أعصابي.					
32	أشعر بالحزن بدون سبب واضح.					
33	أواجه مواقف الحياة بقوة إرادة وهدوء أعصاب.					
34	أشعر بأنني عصبي.					
35	لا أخاف من المستقبل.					
36	أقلق من الموت.					
37	من الصعب استثارتي انفعالا.					



38	أقلق لتدهور حالتي.					
39	أمتلك القدرة على اتخاذ أي قرار.					
40	أشعر بالوحدة النفسية.					
41	أشعر بأنني متزن انفعاليا.					
42	أنا عصبي جدا.					
43	أستطع ضبط انفعالاتي.					
44	أشعر بالاكتئاب.					
45	أشعر بأنني محبوب من الجميع.					
46	أنا لست شخصا سعيدا.					
47	أشعر بالأمن.					
48	روحي المعنوية منخفضة					
49	استطيع الاسترخاء بدون مشكلات.					
50	أشعر بالقلق.					
51	استمتع بمزاولة الأنشطة الجامعية في أوقات فراغي.					
52	ليس لدي وقت فراغ، فكل وقتي ينقضي في الاستذكار.					
53	أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط.					
54	أتناول وجبات الطعام بسرعة كبيرة.					
55	أهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية.					

56	تنظيم وقت الدراسة والاستذكار صعب للغاية.					
57	لدى الوقت الكافي لاستذكار محاضراتي.					
58	ليس لدى وقت للترويح عن النفس.					
59	أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد.					
60	لا يوجد لدي برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية					

انتهى المقياس .... نرجو التأكد من الإجابة عن جميع الأسئلة....